女性のための体操教室

－ 尿もれ予防体操 －

申込み締切り
10/27(金)

くしゃみをしたときや寒い日など、ちょっとした拍子におこる尿もれ―
実は、多くの女性の悩みの１つです。
この教室では、尿もれの予防・改善に効果がある体操を中心に、
日常生活の中でも継続できる運動をお教えします！

日　程
11月　９・１６・３０日
12月　７・１４・２１日
1月　１１・１８・２５日
2月　１・　８・１５日　※毎週木曜日

時　間　午後２時～３時３０分

対　象　区内在住で６５歳以上の女性の方
自立して教室に参加できる方
教室終了後も運動を継続したい方

定　員　２０名　※応募者多数の場合は抽選

会　場　**岩本町ほほえみプラザ**
１階　多目的ホール

岩本町２－１５－３

申込み・問合せ　千代田区　在宅支援課　介護予防担当

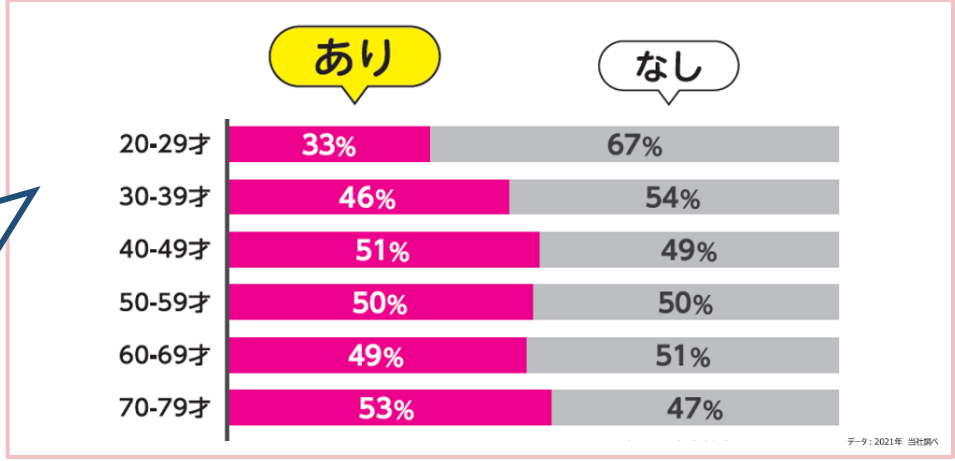
TEL：03-5211-4223　FAX：03-3265-1163

尿もれトラブルがある人、意外と多いんです！

約50% の女性が
過去に
尿もれを経験

出典：日本製紙クレシア株式会社

尿もれの経験率



教室スケジュール

1	令和５年	11月９日	体力測定（事前）／オリエンテーション／ストレッチ／脳トレ
2		11月16日	参加者自己紹介／手指体操＆脳トレ／筋力アップ運動／リズム体操
3		11月30日	全身ストレッチ手指体操＆脳トレ／筋力アップ運動／リズム体操
4		12月７日	全身ストレッチ手指体操＆脳トレ／筋力アップ運動／リズム体操
5		12月14日	全身ストレッチ手指体操＆脳トレ／筋力アップ運動／リズム体操
6		12月21日	手指体操＆脳トレ／全身ストレッチ／筋力アップ・転倒予防運動／リズム体操
7	令和６年	１月11日	歯科医師による口腔機能向上プログラム／手指体操＆脳トレ／リズム体操
8		１月18日	全身ストレッチ手指体操＆脳トレ／筋力アップ・転倒予防運動／リズム体操
9		１月25日	全身ストレッチ手指体操＆脳トレ／ウォーキング／リズム体操
10		２月１日	全身ストレッチ手指体操＆脳トレ／筋力アップ・転倒予防運動／コグニサイズ
11		２月８日	体力測定（事後）／全身ストレッチ手指体操＆脳トレ／コグニサイズ
12		２月15日	総復習／体力測定結果配布・説明

※上記内容のほか、グループワークやミニ講和も予定しています
※プログラムの内容については、予告なく変更になる場合があります

女性のための体操教室 －尿もれ予防体操－　ＦＡＸ申込み書

宛先：千代田区　在宅支援課　介護予防担当　　ＦＡＸ：０３－３２６５－１１６３

（フリガナ） 氏　名	（　　）
住　所	〒 千代田区
生年月日	年　　月　　日　（　　歳）
電話番号	－　　－